Como Cuidar da Nossa Saúde Mental

Aprender a sentir-se bem por dentro

O que vamos aprender

- Explicar o que é saúde mental com nossas próprias palavras.
- Dizer por que é importante cuidar da mente.
- Conhecer formas simples de cuidar da saúde mental.
- Compartilhar emoções com pessoas de confiança.

CHALKIE

Palavras Importantes

Conversar

Compartilhar sentimentos como contar uma história.

Descanso

Dormir ou relaxar para corpo e mente fortes e calmos.

Confiança

Sentir-se seguro ao falar com um adulto que ouve e ajuda.

Atividades

Atividades que gostamos: desenhar, brincar, ouvir música.

CHALKIE

A Mente é como um Jardim

A Mente como Jardim

A mente é um jardim: com cuidado, floresce.

O que ajuda a crescer

Conversar, dormir bem e fazer o que gostamos são como água, sol e terra.

Quando precisa de ajuda

Quando bagunçado, pedir ajuda é normal e saudável.

CHALKIE

Como Cuidar da Mente

Conversar

Fale com alguém que você confia quando estiver triste ou feliz.

Brincar

Escolha atividades que te deixam alegre, como cantar ou jogar bola.

Descansar

Durma bem e pare um pouco quando estiver cansado.

Quem nos Ajuda?

Pessoas de confiança cuidam da nossa saúde mental, nos escutando e apoiando.

Você pode conversar com qualquer um desses quando precisar. Eles não resolvem tudo sozinhos, mas ajudam muito.

Exemplo do Dia a Dia

João se sentiu triste

Após brigar com o amigo, ficou chateado e não quis brincar.

O que ele fez?

Contou à professora, desenhou seus sentimentos e foi brincar.

Resultado

Sentiu-se melhor e fez as pazes.

Quiz: Cuidando da Mente

Pergunta 1:

O que é saúde mental?

Pergunta 2:

Dê um exemplo de emoção.

Pergunta 3:

Por que é importante cuidar da saúde mental?

Respostas no próximo slide...

CHALKIE

Quiz: Cuidando da Mente

Resposta 1:

A saúde mental é como o jardim da nossa mente: precisa de cuidados para nos sentirmos bem por dentro, como quando conversamos, descansamos e fazemos o que gostamos.

Resposta 2:

Um exemplo de emoção é a tristeza, que pode acontecer quando brigamos com um amigo, como sentiu o João no exemplo da aula.

Resposta 3:

É importante cuidar da saúde mental porque, assim como o corpo, a mente precisa de atenção para se sentir forte, calma e feliz no dia a dia.

CHALKIE

Pequenas Ações, Grandes Mudanças

Cuidar da mente nem sempre precisa de muito

- Um abraço pode acalmar.
- Contar um problema pode aliviar.
- Um minuto de silêncio pode clarear a mente.

Você é capaz

Você já sabe formas de cuidar da sua saúde mental. Use-as todos os dias.

CHALKIE

Resumo: Cuidar da Mente

Saúde mental é como nos sentimos por dentro — com emoções boas e nem tão boas. Conversar, fazer atividades que gostamos e descansar bem são formas importantes de cuidar da mente. Pessoas de confiança podem nos ajudar. Assim como regamos plantas, devemos regar nosso bem-estar todos os dias.